

TÌM KIẾM SỰ HỖ TRỢ

- Cân nhắc gọi 911 nếu quý vị thấy mình đang gặp nguy hiểm.
- Liên hệ một chuyên viên hỗ trợ nạn nhân. Chuyên viên hỗ trợ nạn nhân là các chuyên gia đã qua đào tạo, có thể giúp quý vị xây dựng kế hoạch an toàn và kết nối quý vị với các nguồn lực về pháp lý, nhà ở và nguồn lực khác. Họ thường làm việc tại các trung tâm chống bạo lực gia đình hoặc cơ quan xử lý khủng hoảng về hiếp dâm và có thể giúp nạn nhân bị lén theo dõi (kể cả khi lén theo dõi không bao gồm các thành phần đó).
- Xem xét ai là người quý vị có thể nhờ hỗ trợ và/hoặc hướng dẫn nếu kẻ lén theo dõi liên hệ với họ—gia đình, bạn bè, hàng xóm, đồng nghiệp, nhân viên bảo vệ, cảnh sát, v.v.

NGUỒN LỰC DÀNH CHO NẠN NHÂN:

Kết nối Nạn nhân (để hỗ trợ tìm nguồn lực địa phương)
VictimConnect.org (trò chuyện trực tuyến và thông tin)
1-855-484-2846 (gọi điện hoặc nhắn tin)

Đường dây nóng Quốc gia về Tấn công Tình dục
RAINN.org (trò chuyện trực tuyến và thông tin)
1-800-656-4673 (gọi điện)

Đường dây nóng Quốc gia về Bạo hành Gia đình
TheHotline.org (trò chuyện trực tuyến và thông tin)
1-800-799-7233 (gọi điện) hoặc nhắn tin “START” đến số
88788

Trung tâm Nguồn lực Quốc gia về Chống Buôn người
HumanTraffickingHotline.org (trò chuyện trực tuyến và
thông tin)
1-888-373-7888 (gọi điện) hoặc nhắn tin đến số 233-733

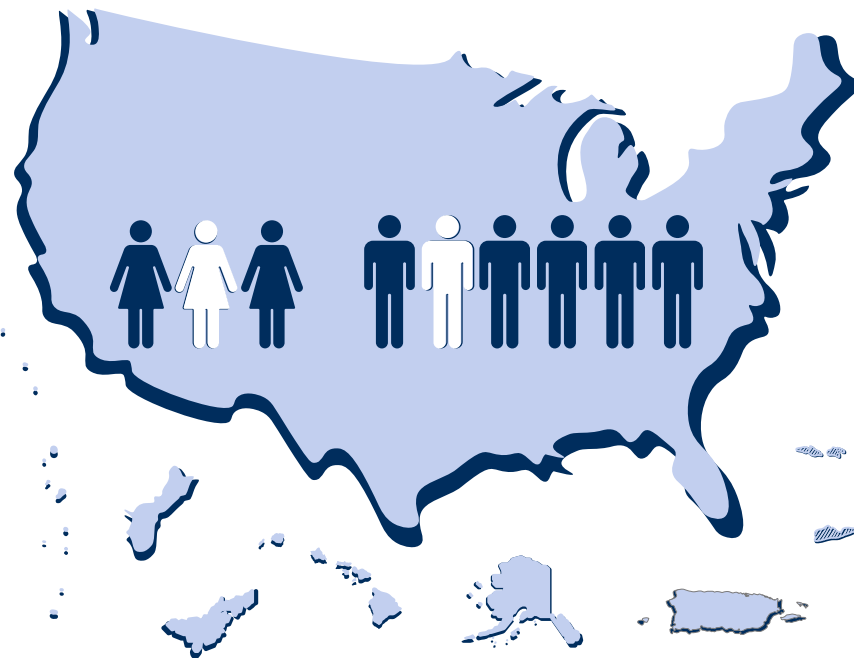
Mẫu nhật ký tài liệu hóa tại StalkingAwareness.org.

Sổ tay này cung cấp thông tin và nguồn lực về
lén theo dõi. Tìm hiểu thêm tại
StalkingAwareness.org.



LÉN THEO DÕI

SỔ TAY NHỎ GỌN DÀNH CHO NẠN NHÂN



**CỨ 3 PHỤ NỮ THÌ CÓ 1 NGƯỜI & CỨ 6 NAM GIỚI THÌ
CÓ 1 NGƯỜI**

**BỊ LÉN THEO DÕI TẠI MỘT THỜI
ĐIỂM NÀO ĐÓ TRONG ĐỜI.**

Dự án này được tài trợ bằng Gói viện trợ số 15JOVW-22-GK-03986-MUMU, do Cơ quan Phòng chống Bạo hành Phụ nữ, Bộ Tư pháp Hoa Kỳ, cấp. Các ý kiến, phát hiện, kết luận và khuyến cáo trình bày trong xuất bản phẩm này là của (các) tác giả và không nhất thiết phản ánh quan điểm của Bộ Tư pháp, Cơ quan Phòng chống Bạo hành Phụ nữ.

LÉN THEO DÕI LÀ GÌ?

Một cấu trúc hành vi nhằm tới một người cụ thể nào đó, khiến cho một người có khả năng suy xét bình thường thấy sợ hãi và/hoặc phải chịu đau buồn về mặt cảm xúc.

LÉN THEO DÕI LÀ HÀNH VI TỘI PHẠM, GÂY KHÓ CHỊU VÀ NGUY HIỂM.



PHẦN LỚN NẠN NHÂN ĐỀU BỊ LÉN THEO DÕI BỞI MỘT NGƯỜI MÀ HỌ QUEN BIẾT.



LÉN THEO DÕI ĐIỂN RA PHỔ BIẾN



Cứ khoảng 3 phụ nữ thì có 1 người và 6 nam giới thì có 1 người bị lén theo dõi tại một thời điểm nào đó trong đời.

LÉN THEO DÕI THƯỜNG LEO THANG THEO THỜI GIAN.



KẸ LÉN THEO DÕI SỬ DỤNG NHIỀU CHIẾN THUẬT KHÁC NHAU

để quan sát, liên hệ, phá hoại ngầm và làm nạn nhân sợ hãi



HIỂU LÉN THEO DÕI



Kẻ lén theo dõi thường có những hành vi có vẻ vô nghĩa hoặc có tính chất tán tỉnh với những người không liên quan nhưng làm cho họ khiếp sợ trong ngữ cảnh của tình huống. Nạn nhân thường phải giải thích với người khác lý do khiến họ cảm thấy sợ hãi, khó chịu hoặc lo lắng.

Lén theo dõi thường bao gồm việc theo dõi, quan sát và chờ thời cơ. Phần lớn kẻ lén theo dõi thường sử dụng nhiều chiến thuật khác nhau để giám sát, liên hệ, phá hoại ngầm, đe dọa, cô lập và khủng bố nạn nhân—và nhiều kẻ làm việc này theo cách trực tiếp và bằng công nghệ. Lén theo dõi bằng công nghệ có thể xâm phạm, đe dọa và gây sợ hãi tương tự như lén theo dõi trực tiếp.



Bạn bè, gia đình, truyền hình và phim ảnh thường diễn giải hành vi lén theo dõi là hành vi tán tỉnh, đáng yêu, lãng mạn hoặc chỉ đơn giản là bất tiện. Việc bình thường hóa này có thể giúp che giấu hành vi lạm dụng của kẻ lén theo dõi. Trong thực tế, không ai muốn bị lén theo dõi cả.

SỐ LIỆU VỀ LÉN THEO DÕI



- Phần lớn nạn nhân bị lén theo dõi bởi một người nào đó mà họ quen biết, thường là một đối tác yêu đương (hiện tại hoặc đã từng trước đây), bạn bè, hàng xóm, đồng nghiệp hoặc quý vị cùng lớp.
- Kẻ lén theo dõi có thể rất nguy hiểm. Lén theo dõi thường có mối liên hệ với bạo hành tình dục, bạo hành thân thể và các hình thức ngược đãi khác.
- Thông thường, kẻ lén theo dõi càng tiếp cận được nhiều và có nhiều thông tin về nạn nhân thì chúng có thể sẽ càng nguy hiểm và đáng sợ hơn—và có khả năng cao—là như vậy.
- Lén theo dõi có thể là một phần của mối quan hệ lạm dụng. Những kẻ lạm dụng có thêm hành vi lén theo dõi thường sẽ nguy hiểm hơn so với những kẻ không lén theo dõi.
- Lén theo dõi có thể kéo dài và thường thay đổi theo thời gian, đòi hỏi phải đánh giá rủi ro liên tục và xây dựng kế hoạch an toàn.
- Nhiều kẻ lén theo dõi kết hợp các hành vi tội phạm (hủy hoại tài sản, xâm phạm) với các hành vi hợp pháp (gửi quà tặng hoặc tin nhắn văn bản). Các hành vi hợp pháp khác có thể trở thành tội phạm khi là một phần của một vụ lén theo dõi.



HÀNH VI LÉN THEO DÕI

Kẻ lén theo dõi sử dụng nhiều hành vi đe dọa và xâm phạm khác nhau để theo dõi, quan sát, kiểm soát hoặc làm cho nạn nhân sợ hãi; và/hoặc hủy hoại uy tín hoặc danh tiếng của nạn nhân.

Trước tiên, hành vi lén theo dõi có thể dường như không khiến người khác lo lắng hoặc sợ hãi, mà không biết ngữ cảnh của tình huống hay lịch sử giữa kẻ lén theo dõi và nạn nhân.

Do phần lớn kẻ lén theo dõi đều biết nạn nhân nên chúng thường nhờ gia đình, bạn bè, đồng nghiệp và người khác giúp chúng thu thập thông tin hoặc tiếp cận nạn nhân. Một số bên thứ ba này biết họ đang tiếp tay cho kẻ lén theo dõi, nhưng một số khác có thể bị lừa làm vậy.

Lén theo dõi có thể núp bóng dưới dạng một số chiến thuật và ẩn ý cụ thể khi kẻ lạm dụng xác định được các đặc điểm hoặc lỗ hổng mà chúng có thể khai thác để lạm dụng—chẳng hạn như chủng tộc, sắc tộc, tôn giáo, bản dạng giới, xu hướng giới tính, khả năng (tình trạng khuyết tật) và tình trạng lưu trú.

nhớ em yêu/anh yêu



CÁC LOẠI CHIẾN THUẬT LÉN THEO DÕI

Tất cả các sự kiện xảy ra theo cấu trúc hành vi khiến cho người khác khiếp sợ đều có thể là lén theo dõi. Có thể phân loại hành vi lén theo dõi hay gặp theo hai nhóm:

GIÁM SÁT



Theo dõi, quan sát, chờ thời cơ, xuất hiện đột ngột, theo dõi hoặc giám sát vị trí, theo dõi hoạt động và thói quen, tấn công tài khoản, yêu cầu người khác cung cấp thông tin

XÂM PHẠM CUỘC SỐNG

Liên hệ nhiều lần (gọi điện, nhắn tin, ghi chép, quà tặng, xuất hiện không mong muốn), xâm phạm tài sản (lén vào nhà riêng hoặc xe ô tô), lan truyền tin đồn, làm nhục nạn nhân ở nơi công cộng hoặc trên mạng, quấy rối nạn nhân/bạn bè/gia đình, chia sẻ hoặc đăng tải thông tin riêng tư



ĐE DỌA



Đe dọa theo cách ngầm định hoặc rõ ràng, hủy hoại tài sản, đung đầu/đánh nhau, đe dọa hoặc tự làm tổn hại bản thân, đe dọa làm tổn hại nạn nhân hoặc người khác

CAN THIỆP

(THÔNG QUA PHÁ HOẠI NGẦM HOẶC TẤN CÔNG)

Tấn công nạn nhân/gia đình/bạn bè/thú cưng (về thân thể hoặc tinh dục), hủy hoại danh tiếng, phá hoại tài chính hoặc công việc, quấy rối bằng việc giam giữ hoặc quấy rối nơi ở hoặc nơi làm việc, phá hoại uy tín hoặc danh tiếng của nạn nhân



SỬ DỤNG CÔNG NGHỆ ĐỂ LÉN THEO DÕI

Phần lớn những kẻ lén theo dõi đều sử dụng công nghệ để giám sát, theo dõi, liên lạc, kiểm soát, đe dọa, phá hoại ngầm, cố lập và làm nạn nhân khiếp sợ cũng như hủy hoại uy tín hoặc danh tiếng của nạn nhân.

Sử dụng công nghệ để lén theo dõi cũng có thể được gọi là lén theo dõi công nghệ cao, lạm dụng kỹ thuật số hoặc quấy rối trực tuyến. Kẻ lén theo dõi có thể sử dụng máy tính, máy tính bảng, thiết bị di động, phần mềm, internet, email, mạng xã hội, ứng dụng nhắn tin, thiết bị nhà thông minh, thiết bị ghi, thiết bị theo dõi và/hoặc công nghệ khác.

Kẻ lén theo dõi sử dụng công nghệ để lén theo dõi theo những cách thông dụng sau:

gọi điện, nhắn tin văn bản hoặc nhắn tin qua ứng dụng quá mức hoặc không mong muốn; theo dõi hoạt động trực tuyến; giám sát cuộc sống của nạn nhân thông qua mạng xã hội; đăng tải hoặc chia sẻ thông tin, ảnh hoặc video không phù hợp hoặc cá nhân (hoặc đe dọa làm việc này); dùng công nghệ để do thám hoặc theo dõi; theo dõi vị trí thông qua thiết bị hoặc ứng dụng, yêu cầu cung cấp mật khẩu hoặc kiểm soát tài khoản trực tuyến; mạo danh nạn nhân; và tấn công tài khoản trực tuyến (hoặc đe dọa làm việc này).



YẾU TỐ NGUY CƠ VỀ LÉN THEO DÕI



Thời gian nguy hiểm nhất với nạn nhân thường là khi họ ở cách xa kẻ lén theo dõi. Các yếu tố dưới đây cũng thường chỉ báo rủi ro cao hơn đối với nạn nhân:

- Leo thang hành vi lén theo dõi (về cường độ hoặc tần suất)
- Các ngày, sự kiện hoặc dịp quan trọng sắp diễn ra có thể kích thích kẻ lén theo dõi (lễ kỷ niệm, ngày xét xử của tòa án, ngày lễ, v.v.)
- Mối đe dọa cụ thể và chi tiết (càng cụ thể và chi tiết thì rủi ro càng cao)
- Trước đây kẻ lén theo dõi đã tiếp tục đe dọa nạn nhân hoặc người khác
- Kẻ lén theo dõi có khả năng tiếp tục đe dọa
- Kẻ lén theo dõi đã từng lạm dụng nạn nhân hoặc người khác, theo bất kỳ cách nào
- Kẻ lén theo dõi tiếp cận được (và/hoặc được đào tạo và có kinh nghiệm) súng và vũ khí
- Kẻ lén theo dõi vẫn đeo bám dù nạn nhân phản kháng

HÀNH ĐỘNG CẦN XEM XÉT

Nhật ký Tài liệu hóa

Lưu nhật ký tài liệu hóa về sự kiện lén theo dõi. Việc này có thể giúp xác định các tùy chọn để tăng độ an toàn, thông tin lại những gì đang diễn ra, nắm bắt mọi việc mà quý vị đã gặp phải và đánh giá rủi ro. Lưu lại bằng chứng như nhật ký cuộc gọi, thư thoại, tin nhắn, ảnh chụp màn hình, ghi chú, v.v.



Đánh giá SHARP



Điền thông tin vào Đánh giá SHARP (Lén theo dõi, Quấy rối, Đánh giá và Hồ sơ Rủi ro) cùng với một chuyên viên hỗ trợ nạn nhân. SHARP là đánh giá miễn phí dựa trên web để thẩm định một tình huống lén theo dõi tại một thời điểm (được cung cấp tại www.StalkingRisk.com).

Quý vị là chuyên gia về cuộc sống của chính mình, đặc biệt là trong việc cân bằng giữa nhu cầu sống một cuộc sống bình thường với các mối lo mất an toàn của quý vị. Quý vị có thể quyết định thay đổi thói quen, hoạt động, việc đi lại, v.v. để tránh hoặc giảm thiểu mức độ tiếp cận và ảnh hưởng của kẻ lén theo dõi.

XÂY DỰNG KẾ HOẠCH AN TOÀN

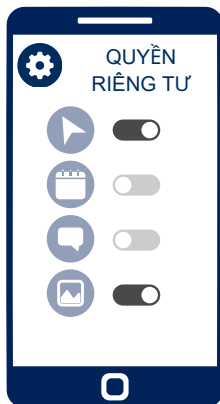
Nên nhớ rằng chỉ kẻ lén theo dõi mới có thể kiểm soát được hành vi của chúng. Tuy nhiên, xây dựng kế hoạch an toàn cũng có thể giúp giảm thiểu rủi ro và tổn hại. Hãy nghĩ đâu là điều tốt nhất cho quý vị và những thay đổi mà cuộc sống hàng ngày của quý vị có thể giúp tăng cường an toàn cho quý vị.



- Dự tính xem kẻ lén theo dõi có thể áp dụng chiến thuật nào tiếp theo.
- Hãy nghĩ về cách kẻ lén theo dõi có thể phản ứng với những điều quý vị nói hoặc làm, các thay đổi do quý vị thực hiện đối với cuộc sống của mình hoặc nếu chúng được yêu cầu dừng lại (bởi quý vị, bạn bè, tòa án, sĩ quan cảnh sát, v.v.).
- Cân nhắc xin một lệnh bảo vệ.
- Cân nhắc dừng mọi hoạt động giao tiếp với kẻ lén theo dõi. Nhiều kẻ lén theo dõi coi mọi sự liên lạc (kể cả liên lạc tiêu cực) đều là một chiến tích, do đó việc quý vị phản hồi lại thường sẽ củng cố thêm hành vi của chúng. Tuy nhiên, một số nạn nhân không thể dừng toàn bộ hoạt động liên lạc và/hoặc quyết định duy trì liên lạc để thăm dò tâm trạng, vị trí của kẻ lén theo dõi, v.v.

Thận trọng với những gì quý vị chia sẻ trực tuyến, những gì người khác chia sẻ về quý vị và những thông tin đã được công bố.

- Kiểm tra cài đặt chia sẻ và quyền riêng tư của ứng dụng, nền tảng mạng xã hội và dịch vụ. Cài đặt mặc định thường chia sẻ thông tin và/hoặc vị trí, nhưng quý vị có thể điều chỉnh về chế độ riêng tư hơn.
- Nếu quý vị cho rằng kẻ lén theo dõi đang theo dõi điện thoại hoặc tài khoản của mình, hãy cân nhắc sử dụng điện thoại hoặc máy tính của một người quý vị tại thư viện công cộng để nhờ hỗ trợ.
- Sử dụng thiết bị an toàn nhất mà quý vị có trong tay và tìm hiểu thêm về an toàn công nghệ:



Bộ công cụ An toàn Công nghệ và Quyền riêng tư của Safety Net
www.TechSafety.org/Resources-Survivors

THÔNG TIN CỤC BỘ